

ஆயுள் காக்கும் ஆயுர்வேதம்

பாகம்-4

சூடு தணிய
அருகம்புல்

குடல்
புண்ணுக்கு
சந்தனம்

சமையலறை
மருந்துகள்

பித்தம்
போக்கும் பூ

சர்க்கரையைக்
குறைக்கும்
கேழ்வரகுக் களி

வெள்ளைப் படுதலுக்கு
மாங்கொட்டை பருப்பு

கொத்துக் கொத்தாக
முடி உதிர்ந்தால்

மது, சிகரெட்டை
நீறுத்திவிடலாம்

இன்னும் பல
நோய்களின்
பிரச்சினைகள் தீர...



பேராசிரியர் எஸ்.சுவாமிநாதன்

ஆயுள் காக்கும்

ஆயுர்வேதம்

[பாகம் - 4]

ஆயுள் காக்கும் 0.01% ஆயுர்வேதம்

முன்னுரை

பேராசிரியர் எஸ்.சுவாமிநாதன்

வசந்தா பிரசுரம்

புத்தகம் வெளியிடுவோர் மற்றும் விற்பனையாளர்
புதிய எண்.15, பழைய எண்.6, ஜெய்சங்கர் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.
தொலைபேசி : 24742227



श्रीचन्द्रशेखरेन्द्रसरस्वतीविश्वमहाविद्यालयः

(विश्वविद्यालयप्रमाण १९५६ दिने: कृषि-विश्वविद्यालय विधिविधानानुसारं स्थापितम्.)
एनाथुर, कान्चिपुरम - ६३१ ५६१

**SRI CHANDRASEKHARENDRASARASWATHI
VISWA MAHAVIDYALAYA
(KANCHI UNIVERSITY)**

(University Established Under Section 3 of the UGC Act, 1956 and Managed
by Sri Kanchi Kamakoti Peetam Charitable Trust)
Enathur, Kanchipuram - 631 561.

☎ 044-27296815 (O)
044-27264408 (O)

Mobile : (O) 9500909027
(P) 9381342784

Fax : 044-27264295

email : vc@kanchiuniv.ac.in (O)
Website : www.kanchiuniv.ac.in

Prof. Dr. C.V. Vaidyanathan
Vice-Chancellor

ஆயுள் காக்கும் ஆயுர்வேதம்

முன்னுரை

உலக மக்கள் பிணியின்றி நலமுடன் வாழ நமது முன்னோர்கள் பலவகையான செய்திகளையும், வாழ்க்கை நெறிமுறைகளையும் வகுத்துத் தந்துள்ளனர். நமது பாரத நாட்டில் ஒரு மருத்துவ முறையாக மட்டுமின்றி அரிதான இந்த மானிடப் பிறவியில் இம்மையில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து பிறந்ததன் பேற்றை அடைய உடல், உள்ளம், ஆன்மா இம்மூன்றையும் இணைத்து வாழும் ஒரு 'நெறிமுறையாகவே' ஆயுர்வேதம் கருதப்பட்டு வந்துள்ளது. வேதம் இறைவனையே முதல் வைத்யனாகக் குறிப்பிடுகிறது. பாற்கடலிலிருந்து வெளிவந்த இறைவன் ஸ்ரீதந்வந்தரி பிணி நீக்கும் பெருமானாகப் போற்றப்படுகிறார்.

கற்கவும், பொருள் ஈட்டவும், ஈட்டிய பொருளைக் காத்து வகுக்கவும், இம்மையில் இனிது வாழவும், மறுமையில் வீடுபேற்றையடையவும், உடலையும் மனதையும் திண்மையாக வைத்துக் கொள்வது அவசியமாகிறது. காளிதாஸரும் 'சரீரமாத்யம் கலு தர்ம சாதனம்' என்று கூறுகிறார். பலவகையான மருத்துவ முறைகள் வழக்கத்தில் உள்ள போதிலும் ஆயுர்வேதம் அவற்றில் தலையாயது. ஏனெனில், இம்முறையில் இயற்கையோடு இயைந்த அன்றாடம் உணவில் சேர்க்கின்ற பக்குவப் பொருள்களுடன் எளிய முறையில் உடலுக்கும் அதன் மூலம் உள்ளத்துக்கும் மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது. எங்களது பல்கலைக் கழகத்தின் போஷகரான பூஜ்யஸ்ரீ

